



6 月分 給食献立予定表

宇都宮市立宮の原中学校

給食回数19回(米飯14回・米粉パン1回・宇都宮産パン3回)

6月 給食目標

衛生に気をつけて食事をしよう

6月 給食目標		主な材料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) カルシウム (mg)
衛生に気をつけて食事をしよう		主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	
日付	献立名							
いい歯 献立 3 (月)	麦入りご飯					米 麦		815 40.9 21.8 452
	牛乳		牛乳					
	鶏肉の味噌チーズ焼き	鶏肉 味噌	チーズ	パセリ	レモン		ノエッグ マヨネーズ	
	塩こんぶあえ		塩こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり			
	にらたまスープ	鶏卵 豆腐		にら	たまねぎ	でん粉		
いい歯 献立 4 (火)	麦入りご飯					米 麦		844 30.1 27.8 501
	牛乳		牛乳					
	ししゃもフライ 中濃ソース		ししゃも			小麦粉 パン粉 でん粉	サラダ油	
	おひたし			にんじん	キャベツ もやし			
	生揚げのピリ辛炒め	生揚げ 豚肉		にんじん こねぎ	えのきたけ たまねぎ しょうが	砂糖 でん粉	ごま油 サラダ油	
いい歯 献立 5 (水)	麦入りご飯					米 麦		880 29.1 22.7 461
	牛乳		牛乳					
	野菜の玉子焼き	鶏卵 豚肉 ゼラチン		にんじん ほうれん草	たまねぎ	砂糖	サラダ油	
	切干大根のナムル			にんじん 小松菜	切干大根		韓国ナムド レッソグ	
	じゃがいもの煮物	豚肉		にんじん グリンピース	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	サラダ油	
いい歯 献立 6 (木)	ガーリックパン		脱脂粉乳	パセリ	にんにく	パン	マーガリン	835 27.7 29.1 491
	牛乳		牛乳					
	ブロッコリーサラダ			にんじん ブロッコリー	キャベツ		イタリアンドレッシング	
	ミートボールと野菜のカレー煮	ミートボール ベーコン		にんじん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	サラダ油	
	りんごゼリー		寒天		りんご	砂糖		
いい歯 献立 7 (金)	麦入りご飯					米 麦		846 35.9 24.7 523
	牛乳		牛乳					
	いわしのごま味噌煮	味噌	いわし			砂糖 米粉	ごま	
	磯辺あえ		のり	小松菜	キャベツ			
	高野豆腐の煮物	豚肉 高野豆腐 油揚げ 枝豆		にんじん	ごぼう	砂糖	サラダ油	
とちぎ ランチ 10 (月)	餃子めし	鶏肉		にら	かんぴょう しんじけ しょうが	米 麦	サラダ油	808 30.2 26.8 311
	牛乳		牛乳					
	春巻き	豚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しんじけ	小麦粉 春雨 でん粉	サラダ油	
	野菜の中華あえ			にんじん	もやし きゅうり きくらげ	砂糖	ラー油	
	韓国風味噌汁	豚肉 豆腐 味噌	わかめ	にんじん	もやし にんにく		ごま油 サラダ油	
とちぎ ランチ 11 (火)	麦入りご飯					米 麦		883 26.6 26.6 375
	牛乳		牛乳					
	ハヤシライス	牛肉		にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	小麦粉	サラダ油 マーガリン	
	牛乳		牛乳					
	小松菜のサラダ			小松菜 にんじん	キャベツ			
とちぎ ランチ 12 (水)	ヨーグルト		ヨーグルト					811 36.3 24.8 347
	麦入りご飯					米 麦		
	牛乳		牛乳					
	豚肉のしょうが焼き	豚肉			しょうが			
	さっぱりあえ		のり	ほうれん草	もやし			
とちぎ ランチ 13 (木)	豆腐入りかきたま汁	豆腐 鶏卵		にんじん 小松菜	たまねぎ	でん粉		826 34.0 31.1 323
	パンズパン		脱脂粉乳			パン		
	セルフチキン照焼きサンド	鶏肉 味噌				砂糖 でん粉		
	牛乳		牛乳					
	ほうれん草のサラダ			ほうれん草 にんじん	もやし		ごま油	
とちぎ ランチ 14 (金)	ビルマ汁	豚肉		にんじん トマト アスパラ	たまねぎ なす	じゃがいも	サラダ油	836 32.6 19.0 381
	菜飯			広島菜		米 麦		
	牛乳		牛乳					
	もろの和風マリネ	もろ			たまねぎ	でん粉 砂糖	サラダ油	
	もやしとにらのごまあえ			にら にんじん	もやし	砂糖	ごま	
とちぎ ランチ	かんぴょうの味噌汁	味噌		にんじん 小松菜	かんぴょう たまねぎ			381
	県民の日ゼリー	大豆			苺	砂糖		

日付	献立名	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) カルシウム (mg)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	
17 (月)	麦入りご飯					米 麦		819 34.1 23.7 359
	牛乳		牛乳					
	いかのマヨ味噌焼き	いか 味噌					ノイック マヨネーズ	
	野菜のにんにくじょうゆあえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ にんにく		ごま油	
	豚汁	豚肉 味噌		小松菜 にんじん	大根 ごぼう	じゃがいも		
	ふりかけ (のりかつお)	かつお節	のり			砂糖		
18 (火)	スパゲティ					スパゲティ		840 34.0 27.8 306
	ミートソース	豚肉 鶏肉		トマト にんじん グリンピース	たまねぎ しょうが にんにく	小麦粉	オリーブオイル マーガリン	
	牛乳		牛乳					
	コーンサラダ				とうもろこし キャベツ		コーンドレッシング	
	ココア味のウエハース		乳糖			小麦粉 砂糖 でん粉	サラダ油	
19 (水)	麦入りご飯					米 麦		840 30.7 23.5 403
	牛乳		牛乳					
	ちくわの二色揚げ	ちくわ	青のり			小麦粉	サラダ油	
	大根おろし				大根			
	生揚げと野菜の煮つけ	生揚げ 豚肉		にんじん グリンピース	たまねぎ しめじ キャベツ しょうが	砂糖 でん粉	サラダ油	
20 (木)	米粉パン		脱脂粉乳			米粉パン		818 31.8 31.7 768
	キャラメルクリーム		練乳			砂糖		
	牛乳		牛乳					
	スペイン風オムレツ	鶏卵 鶏肉		ほうれん草	たまねぎ	じゃがいも でん粉	サラダ油	
	アスパラのソテー	ベーコン		アスパラガス	キャベツ とうもろこし		サラダ油	
	ミネストローネスープ	大豆 鶏肉		トマト にんじん	たまねぎ セロリー	じゃがいも		
	豆乳パンナコッタはちみつレモンソース	豆乳			レモン	砂糖 はちみつ		
21 (金)	麦入りご飯					米 麦		809 29.0 23.2 316
	牛乳		牛乳					
	冷奴	豆腐						
	パンサンスウ			にんじん	もやし	春雨 砂糖	ごま油	
	豚肉と野菜の味噌炒め	豚肉 味噌		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ	砂糖 でん粉		
	のりの佃煮		のり			砂糖		
トマト 給食 24 (月)	コーンピラフ	ウィンナー 枝豆		パセリ	とうもろこし	米 麦	マーガリン	806 34.0 30.4 334
	牛乳		牛乳					
	完熟トマトと夏野菜チキン	鶏肉	塩こんぶ	トマト	たまねぎ じゃがいも しめじ とうもろこし		オリーブオイル	
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー			フレンチドレッシング	
	野菜スープ	ベーコン		にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ もやし			
25 (火)	麦入りご飯					米 麦		886 33.7 26.1 309
	セルフビビンバ丼	豚肉		にんじん ほうれん草	にんにく もやし	砂糖	ごま油 ごま	
	牛乳		牛乳					
	わんだんスープ	豚肉	わかめ	にんじん	キャベツ もやし	小麦粉		
	冷凍みかん				みかん			
26 (水)	麦入りご飯					米 麦		809 33.8 23.3 311
	牛乳		牛乳					
	さばの塩焼き	さば						
	おひたし			ほうれん草 にんじん	もやし		ごま	
	大根のきんぴら	さつま揚げ 豚肉		にんじん	大根	砂糖	サラダ油	
27 (木)	シュガートースト		脱脂粉乳			食パン 砂糖	マーガリン	842 28.3 28.1 335
	牛乳		牛乳					
	海藻サラダ		海藻		キャベツ きゅうり とうもろこし			
	チキンビーンズ	鶏肉 大豆		トマト にんじん グリンピース	たまねぎ	じゃがいも	サラダ油	
	豆乳バナナ大福	豆乳				砂糖 もち粉 でん粉		
28 (金)	宇河総合体育大会のため給食はありません。							